

Meditasi Dalam Buddhasasana

Praktik Dhamma pada dasarnya bisa dikategorikan sebagai *sīla*, *samādhi* dan *paññā*. Kadangkala dibagi pula menjadi *dāna*, *sīla* dan *bhāvanā*, namun bagaimanapun juga yang paling umum yang mencakup kaum pabbajita (yang sudah meninggalkan kehidupan berumah tangga) maupun non-pabbajita adalah penggolongan *sīla*, *samādhi* dan *paññā*.

Bagi para bhikkhu, **praktik sila** dalam pengertian sempit adalah pelaksanaan peraturan-peraturan winaya. Sedangkan praktik sila dalam pengertian luas adalah pelaksanaan empat *pārisuddhi-sīla* yakni :

1. *Pātimokkhasamvara-sīla* : pelaksanaan sila melalui pengendalian diri dengan menjalankan peraturan-peraturan winaya (patimokkha).
2. *Indriyasamvara-sīla* : pelaksanaan sila melalui pengendalian indria.
3. *Ājīvapārisuddhi-sīla* : pelaksanaan sila dengan menjaga kemurnian mata pencaharian.
4. *Paccayasannissita-sīla* : pelaksanaan sila dengan melakukan perenungan sebelum kebutuhan hidup digunakan.

Sementara itu pelaksanaan sila bagi umat awam adalah pengamalan Pancasila Buddhis di mana pada hari-hari tertentu seperti hari Uposatha diharapkan juga melaksanakan *aṭṭhasīla* (Delapan Sila).

Praktik samadhi adalah latihan konsentrasi atau pemusatan batin. Ini merupakan latihan pemusatan batin pada satu objek saja dalam jangka waktu lama tanpa berkelana ke mana-mana. Biasanya digunakan istilah pemusatan pikiran. Istilah yang lebih tepat sesungguhnya pemusatan batin. Sebelum melakukan pembahasan lebih lanjut, kami perlu menjelaskan perbedaan pengertian istilah ‘pikiran’, ‘kesadaran’, dan ‘batin’, yang kami gunakan dalam artikel ini. Pikiran (*thinking* atau *thought*) adalah aktivitas batin, bisa berupa lamunan, ingatan terhadap peristiwa-peristiwa di masa lampau, perencanaan, monolog atau dialog dalam batin (penilaian dalam batin). Kesadaran (*consciousness*) atau *citta*, adalah yang mengetahui. Sedangkan batin (*mind*) adalah lawan kata jasmani (*rūpa*), jadi mencakup kesadaran dan bentuk-bentuk batin lainnya seperti kebencian (*dosa*), keserakahan (*lobha*), sati, *cetanā* dan sebagainya. Saat sedang berpikir, kita menyadarinya; yang mengetahui/menyadari pikiran inilah yang disebut sebagai kesadaran (*citta*). Saat pikiran tidak muncul, dan seseorang mengetahui bentuk-bentuk atau faktor-faktor batin apa saja yang hadir dalam batinnya saat itu, yang mengetahui/menyadari inilah yang disebut sebagai kesadaran (*citta*).

Praktik yang ketiga yaitu **paññā** terbagi lagi menjadi tiga jenis yakni :

1. *Sutamayi-paññā* : kebijaksanaan/pemahaman yang diperoleh dengan mendengarkan ceramah Dhamma, membaca buku-buku. Ini merupakan tingkat pemahaman yang paling awal.
2. *Cintāmayi-paññā* : kebijaksanaan/pemahaman yang diperoleh melalui perenungan atas apa yang telah didengar atau dibaca seseorang. Walaupun sudah setingkat lebih maju daripada *sutamayi-paññā*, namun pemahaman seperti ini masih berada dalam tataran pemahaman secara analisis intelektual saja.
3. *Bhāvanāmayi-paññā* : kebijaksanaan/pemahaman yang diperoleh dari meditasi (pengembangan batin). Inilah kebijaksanaan/pemahaman yang membuat seseorang dapat melihat Dhamma sebagaimana adanya, yang dapat menuntun seseorang mencapai nibbana.

Dari uraian di atas, dapat kita simpulkan betapa pentingnya peran meditasi (pengembangan batin) dalam praktik Buddhasasana.

Meditasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata meditasi mempunyai arti ‘pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu’. Ini mirip dengan pengertian kata *samādhi* dalam istilah Pali yakni

‘konsentrasi atau pemusatan batin’. Tetapi kalau kita meninjau penggunaan kata meditasi di kalangan umat Buddha, kata ini memiliki makna tidak sesempit ini. Kata ini lebih sepadan dengan istilah *bhāvanā* yang mempunyai makna pengembangan batin. Dalam artikel ini, penggunaan istilah meditasi kebanyakan merujuk ke makna yang disebutkan terakhir ini (*bhāvanā*).

Secara umum, meditasi dapat dibagi menjadi dua jenis yakni *samatha-bhāvanā* dan *vipassanā-bhāvanā*. Meditasi **samatha** bertujuan pada pengembangan konsentrasi atau pengembangan ketenangan batin, dan biasanya dilakukan dalam posisi duduk bersila. Dalam Buddhasasana, objek yang dianjurkan secara keseluruhan ada empat puluh. Apa pun objeknya, pada dasarnya objek meditasi *samatha* adalah hal yang bertalian dengan konsep atau sebutan belaka (*paññatti*). Sedangkan dalam meditasi *vipassanā*, objeknya adalah *paramattha-dhamma* (ultimate reality), realitas yang terhakiki, sesuatu yang tak dapat diubah atau dibagi lagi menjadi hal-hal lain, yang tercerap berdasarkan sifat intrinsiknya sendiri (*sabhāva*) atau eksis/ada karena sifat intrinsiknya sendiri. *Citta* (kesadaran), *cetasikā* (bentuk-bentuk atau faktor-faktor batin), *rūpa* (fenomena materi) serta *nibbāna* merupakan *paramattha-dhamma*. Sebelum seseorang mencapai kesucian (mengalami *nibbāna*), *paramattha-dhamma* yang dapat dilihat hanyalah *citta*, *cetasika* dan *rūpa* saja. Karena ketiganya termasuk juga *saṅkhata-dhamma* (hal-hal yang keberadaannya berkondisi) sehingga juga memiliki corak *anicca-dukkha-anatta*. Dengan demikian *vipassanā* acapkali disebut pula sebagai praktik memandang berbagai fenomena, termasuk *anicca-dukkha-anatta*[\[1\]](#) atau pemahaman terhadap hal-hal yang berkondisi (*saṅkhāra*)[\[2\]](#).

	<i>Samatha</i>	<i>Vipassanā</i>
Pencapaian Tertinggi	<i>jhāna</i>	<i>nibbāna</i>
Posisi Meditasi	Umumnya duduk bersila	Posisi apa saja
Objek	<i>paññatti</i> (40 mata pokok meditasi)	<i>paramattha-dhamma</i> (<i>pañcakkhandha</i>)

Pa-auk Sayadaw yang berasal dari Myanmar mengajarkan praktik *samatha* dulu baru ke *vipassanā*. Sedangkan Mahasi Sayadaw, Shwe U Min Sayadaw, Mogok Sayadaw, Sunlun Sayadaw, U Ba Khin dan Goenka menyatakan apa yang diajarkan mereka adalah latihan *vipassanā* langsung.

Apabila seseorang tidak memiliki kemampuan *samādhi* yang cukup maka ia takkan mampu melihat *paramattha-dhamma* dengan jelas. Oleh karena itu kebanyakan guru meditasi *vipassanā* dewasa ini acapkali mengombinasikan latihan *samatha* dan *vipassanā* secara bersamaan bagi seorang pemula untuk mengembangkan daya *samādhi* mereka.

Bagi seorang pemula yang tidak mau memusingkan apakah latihan meditasinya *samatha* atau *vipassanā* bisa berlatih *ānāpānassati* sebagai langkah awal. Latihan *ānāpānassati* (penyadaran atas keluar masuknya napas) merupakan latihan meditasi dasar yang dapat dilakukan setiap orang dengan karakter yang berbeda. Caranya adalah duduk bersila dengan posisi padmasana (teratai penuh) atau setengah teratai atau wirasana (kedua kaki diletakkan sejajar tidak saling menindih). Dengan badan yang tegap tetapi relaks, sambil memejamkan mata, kedua telapak tangan diletakkan di pangkuan, perhatian ditujukan pada keluar masuknya napas di antara daerah ujung hidung dan bibir bagian atas. Bernapaslah secara alamiah, dengan kata lain napas tidak dibuat-buat. Bila pikiran berkelana ke tempat lain, segeralah memperhatikan kembali napas. Kalau pikiran sangat liar maka gunakanlah metode menghitung napas. Saat menarik dan menghembuskan napas hitunglah satu, menarik dan menghembuskan napas hitung dua, dan seterusnya sampai delapan (antara lima dan sepuluh). Lalu kembali lagi ke satu. Demikianlah seterusnya.

Manfaat Meditasi

Selain merupakan sarana menuju pencapaian nibbana, meditasi juga secara umum meningkatkan kesehatan seseorang. Ada sejumlah penyakit timbul karena ketidakseimbangan unsur-unsur dalam tubuh. Acapkali ketidakseimbangan ini bisa diatasi dengan meditasi apabila seseorang sudah mencapai tahap tertentu dalam meditasinya. Atau ada sejumlah penyakit yang muncul karena gangguan emosi

atau batin (psikosomatik). Apabila melalui meditasi orang tersebut mampu mengatasi gejala batinnya maka tentu saja penyakit fisik turunan penyakit batin ini pun kemungkinan besar akan sembuh.

Meditasi juga membuat seseorang lebih peka terhadap apa yang terjadi baik pada jasmani maupun batinnya sehingga misalnya pada saat ia sedang marah, ia mengetahui kemarahan hadir dalam batinnya (dan tentu saja pada saat itu ia mempunyai dua pilihan, melanjutkan kemarahan itu atau disudahi begitu saja).

Selain itu, bila ia mampu mengendalikan gejala emosinya, dengan kata lain ia mampu mempertahankan ketenangan batin dan kejernihan berpikirnya maka berarti ia mampu bekerja lebih efisien dan efektif, ia mampu menyelesaikan dengan baik berbagai permasalahan yang menghadangnya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu dikatakan bahwa sebab terdekat dari kebijaksanaan (*paññā*) adalah konsentrasi (*samādhi*).

Para ilmuwan di berbagai negara juga sudah membuktikan secara ilmiah manfaat meditasi. Misalnya :

1. Pada tahun 2008 ada laporan bahwa para ilmuwan di University of Wisconsin – Madison telah membuktikan bahwa meditasi cinta-kasih memberi pengaruh positif pada bagian tertentu dari otak. (<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080326204236.htm>)
2. Peneliti di Harvard, Yale, dan the Massachusetts Institute of Technology juga menemukan adanya penebalan bagian tertentu dari otak mereka yang sering bermeditasi. (<http://www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html>)
3. Serta beberapa lagi penelitian yang bisa di lihat di situs berikut :
<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/A43006-2005Jan2.html>,
<http://www.urbandharma.org/udharma8/monkstudy.html>,
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=526201&rendertype=abstract>,
<http://www.jneurosci.org/cgi/content/full/21/16/6329>, <http://www.examiner.com/x-5524-LA-Mental-Health-Examiner~y2009m4d17-Meditation-and-the-brain>

Epilog

Praktik meditasi tak boleh dipisahkan dengan praktik sila dan *paññā* karena salah satu manfaat sila sebagaimana yang diutarakan Sang Buddha dalam *Āṅguttara-Nikāya* (5:1) adalah takkan menimbulkan penyesalan. Penyesalan terhadap perbuatan buruk yang pernah dilakukan di masa lalu (*kukkucca*) merupakan salah satu rintangan (*nīvaraṇa*)^[3] yang acapkali dihadapi para meditator. Oleh karena itu pengamalan sila akan membantu pengembangan ketenangan batin. Selain itu berusaha menjalankan sila dengan baik pada saat bersamaan juga merupakan praktik pengendalian batin karena sebagaimana kita ketahui bahwa segala tindakan jasmani maupun ucapan kita selalu bersumber dari batin.

Memiliki sejumlah pengetahuan dasar mengenai cara-cara praktik Dhamma yang baik (*sutamayi-paññā* dan *cintāmayi-paññā*) merupakan bekal yang bagus agar kita bisa berlatih meditasi dengan baik dan benar, tidak melakukan kesalahan yang tidak perlu.

Akhir kata, marilah kita mengamalkan sabda para Buddha, *tidak melakukan segala kejahatan, menyempurnakan kebajikan, dan memurnikan batin sendiri*.

Dimuat di buletin “Lentera”, Edisi Asadha 2553/2009/Tahun II/Palu.

Versi pdf dari tulisan ini bisa diunduh di [sini](#).

[1] *Vipassanāti vividhā passanā vipassanā* [*Paṭisambhidāmagga-Aṭṭhakathā* 1:20] atau *vipassanākkhaṇe aniccato anupassanaṭṭhena vipassanāti vuttaṃ hoti* [*Paṭisambhidāmagga-Aṭṭhakathā* 2:526]. *Vipassanāti ca tividhāpi anupassanā veditabbā, na aniccānupassanāva. Na hi aniccadassanamattena saccābhisamayo sambhavati. Yaṃ pana gāthāyaṃ aniccalakkhaṇasseva gahaṇaṃ kataṃ, taṃ yassa tadeva suṭṭhutaṃ pākaṃ hutvā upaṭṭhāti, tādisassa vasena. Sopi hi itaraṃ lakkhaṇadvayaṃ vibhūtataraṃ katvā sammāsivā visesaṃ adhigacchati, na aniccalakkhaṇameva.* [*Visuddhimagga-Mahāṭīkā* bagian *Nidāna*]

[2] *Vipassanāti saṅkhārapariggahaññaṇaṃ*. [*Aṅguttara– Aṭṭhakathā* 3:386]

[3] Ada lima rintangan batin yang akan dihadapi seorang meditator dalam praktik meditasinya : nafsu indria (*kāmacchanda*), niat jahat (*byāpāda*), malas-lamban (*thinamiddha*), cemas-gelisah (*uddhaccakukkucca*), dan ragu-ragu (*vicikicchā*). Pada saat seseorang sudah mencapai taraf yang setara dengan tingkatan *upacāra-samādhi*, di mana kelima faktor *jhāna* mulai muncul, maka kelima rintangan batin ini boleh dikatakan untuk sementara waktu sudah mulai bisa ditekan. Sebagaimana dikatakan dalam kitab Petaka, “*Samādhi kāmacchandassa paṭipakkho, pīti byāpādassa, vitakko thinamiddhassa, sukhaṃ uddhaccakukkucassa, vicāro vicikicchāyāti*”. Faktor kemandirian batin (*ekaggatā*) bisa menekan nafsu indria, faktor kegrihan (*pīti*) bisa menekan niat jahat, faktor pengerahan batin (*vitakka*) bisa menekan malas-lamban, faktor bahagia (*sukha*) bisa menekan cemas-gelisah, faktor pemantauan objek (*vicāra*) bisa menekan keragu-raguan.